607651

9

SPERIENZE E RAGIONAMENTI

INTORNO ALL' USO

IGIENICO DE' BAGNI

DEL MEDICO-CHIRURGO

Giovanni Raffaele

SOCIO DI VARIE ACCADEMIE NAZIONALI E STRANIERE.

NAPOLI

DALLA STAMPERIA DI TOMMASO RISPOLI

1840.

Digitized by Google

Digitized by Google

SULL' USO

IGIENICO DE' BAGNI

Art. I.

Parte Storica.

L'uso de' bagni è quasi tanto antico quanto l' uomo istesso. Per ristorarsi dalle fatiche e pulire il suo corpo coperto di polvere, ha dovuto bagnarsi nei luoghi che la natura gli offriva: e questo mezzo riparatore de' cui vantaggi sol essa avea fatto goder l' uomo, dovè esser ben presto trasportato nell' abitazione di lui, quando incivilendosi passò ad uno stato sociale più perfetto.

Gli Egizî, i Persiani ed i Greci han senza dubbio usato il bagno sin dai tempi favolosi. Ben prova ciò Omero nel far dire da Ulisse, raccontando le sue corse vicende nel palazzo magico di Circe -- Che una Ninfa porta l' acqua, accende il fuoco, e dispone tutto pel bagno; che quando fu pronto, egli vi entrò: si versò acqua calda sulla sua testa, e sulle sue spalle profumandolo di squisite essenze; e ristorato così

dalle sofferte fatiche, volendo uscirne, fu coperto da una bella tunica, e da un mantello magnifico.

Dapprima dunque un naturale istinto indusse l'uomo a servirsi del bagno, e ad usarlo qual dalla natura gli venne offerto: il lusso e la voluttà poi vi profusero a piene mani ogni specie di sostanze odoranti, che la medicina in seguito modificò a sua posta per renderle utili all'uomo malato.

Eran tali e tanti i vantaggi che gli antichi Greci ricavavano dall'uso de' bagni per quanto, al dire di Aristofane, li dedicarono ad Ercole come Dio della forza, ed adoraron le sorgenti di acqua calda come un secondo Apollo. Appo loro vi furono bagni pubblici situati a lato dei loro ginnasî dei quali facean parte (1) e non solo usavano il bagno nelle malattie come leggesi in Ippocrate, ma bagnavansi pur tutti igienicamente, meno le sacerdotesse che piccavansi di austerità.

I Romani in tutto imitatori dei Greci, lo furon pure, nell'uso e nella costruzione de' bagni. Essi dopo essersi bagnati per tanto tempo nel Tevere ove esercitavansi al nuoto, cominciarono a bagnarsi nella propria casa. Sulla fine della repubblica con qual lusso e magnificenza si fecero costruire i bagni, lo provano quelli fatti per gl'Imperatori ancora visibili a Roma ed a Pompeja: lo provano ancora i bagni di Cicerone

(1) Mercurialis de arte gymnastica.

e di Plinio. Nè inferiori ai privati furono i bagni pubblici in quell' istessa epoca stabiliti. Vi si trovava per fino una grandissima vasca ove esercitavansi al nuoto, e per ciò detta *piscina natatilis*. Or malgrado tanta magnificenza, compresero i Romani tanto bene i vantaggi che la salute del popolo trar potea dall' abituale uso di questo sovrano mezzo igienico, perquanto dall' individuo usante il bagno non esigeasi che prezzo modicissimo (1). I resultati infatti di tal regime corrisposero sì bene alle mire di quei savì regolatori, che in Roma per lo spazio di 600 anni, secondo la testimonianza di Plinio, non si conobbe quasi altra medicina (2).

Ad evitare gl' inconvenienti soliti a nascere ove avvi concorrenza di popolo, avean fatto alcuni Imperatori regolamenti savîssimi sulla polizia de' bagni, per cui osservavasi ivi la più scrupolosa decenza. Gli Edili più venerandi non isdegnarono di presedervi, e facendo essi stessi da Ispettori, regolavan tutto ciò che avea correlazione alla proprietà e temperatura del bagno (3). In seguito vi s' introdusse a poco a poco il mal costume, finchè divennero finalmente teatro della licenza più sfrenata e della più odiosa dissolutezza (4). Che che ne sia però trasmisero i Romani a molti popoli da essi conquistati l'abitudine del

(1) Un quadrans.
(2) Plinio lib. II. cap. I.
(3) Seneca Epist. 86.
(4) Marziale in Blaturam in vetustinam. Giovenale sat. 6.

bagno, e certo meritano in ciò somma lode, come la meritano ancora tutti quei savî legislatori che a' loro settarî prescriveano come primo obbligo il bagnarsi, valendo ciò a preferenza di ogni altro mezzo per mantenere l'armonia d'ogni funzione. Senza politezza trovasi la specie umana circuita da malattie d'ogni specie che la nettezza vera virtù domestica basta in gran parte ad evitare.

Una tal verità non fu meno conosciuta da altri popoli creduti poco inciviliti. Appresso i Russi l'uso del bagno forma uno de' principali bisogni del popolo: appresso i Turchi vien prescritto dalla loro religione, alle donne dopo ogni mensuale tributo, ad entrambi i sessi dopo ogni connubio; ma spontaneamente essi ne fanno un uso quasi giornaliero, le donne specialmente. Non v'ha villaggio con una moschea che non abbia un bagno pubblico: i ricchi particolari poi han de' bagni decorati di tutto ciò che il lusso Asiatico ha potuto inventare di più ricercato (1). Infine gli Sciti istessi facean di tutto per avvezzare i loro figli, sin dal nascere all'uso del bagno.

Ma non è mio divisamento riandar quì la distinta storia de' bagni, molto meno studiare qual tra i differenti metodi dalle diverse nazioni tenuto nell'uso di essi sia più igienico. Sol dico di passaggio, che ciascun popolo riguarda come più atto a conservar la salute il suo particolar modo di bagnarsi.

(1) Timony su i bagni orientali.

Art. II.

Idee preliminari intorno all'uso igienico de'bagni.

Fatto un rapido cenno de' bagni degli andati tempi per noi cosa più utile risultar può, lo andare indicando quì gli effetti che il bagno igienico produce sulla nostra macchina.

Veramente a far ciò con esattezza, si dovrebbero esaminare compiutamente, i risultamenti di ciascuno degli effetti de' bagni sia immediati sia generali, secondo la temperatura dell' acqua, la sua mobilità o immobilità, la sua scipitezza o stato salino, le stagioni, i climi, le ore del giorno: secondo l' età dell' individuo che si bagna, il sesso, i temperamenti, le professioni, le abitudini; e sopratutto badar si dovrebbe in tale esame al peso dell' individuo e prima e dopo del bagno; tener conto di tutto ciò che immette e che escrea: notar con massima precisione le pulsazioni del cuore, i movimenti respiratorî: far attenzione al grado di suscettibilità nervosa, alle forze conservatrici e riparatrici del calorico, non che allo stato della pelle considerata 1.° quanto alla struttura, 2.° quanto alla traspirazione di cui è l' organo e che varia secondo le età, gl' individui; le ore del giorno 3.° come organo assorbente 4.° come organo linfatico e facente parte del sistema linfatico generale 5.° come legata agl' organi interni per corrispondenze più o meno strette, come stomaco intestini, polmoni. Nè minor attenzio-

ne prestar si dovrebbe allo stato del sistema vascolare cutaneo, linfatico e sanguigno; alle attinenze che lo legano coi sistemi vascolari interni, e alle disposizioni più o meno grandi degl' uni e degl' altri alla pletora, se si volessero dedurre conchiusioni veramente positive. I limiti però di questo lavoro non mi permettono scendere a particolarità così minute. Mi limiterò dunque a dar quì alcune idee preliminari per venir poi esponendo i principali effetti che l' uso del bagno igienico produce, secondo la varietà delle circostanze che mano mano andremo indicando, ne' paragrafi seguenti.

Il più sovente pel bagno dato come mezzo igienico non si usa che l' acqua, ed uno sguardo su d' alcune fisiche proprietà di questo fluido basta d'apprima per farci conoscere una parte dei suoi effetti. L' acqua è un fluido specificamente più pesante dell' aria atmosferica, e allorchè di questa adempisce le veci circondando in forma di bagno il nostro corpo, presenta ad esso un più gran numero di parti dell'aria, e ciò in ragione della loro rispettiva densità. Or dalla pressione che queste parti esercitano sulla periferia del nostro corpo, e quindi da una specie di ricalcamento di fluidi, che per ciò avviene dalla circonferenza al centro, derivano una parte degli effetti che il bagno produce. Tali effetti risultano più notabili, se l' acqua è mobile come nei fiumi, e più notabili ancora nel mare per i sali che contiene in soluzione, per i movimenti delle onde, le maree, il flusso e riflusso: e fin quì circa la

mobilità o immobilità, e circa la qualità ancora del fluido impiegato.

La maggior parte però degl' effetti che il bagno produce dipende dalla diversa temperatura dell' acqua. Questa al par dell'aria ha la proprietà di sottrarre o accrescere il calorico dei corpi che sono più o meno di essa penetrati; e circondando il corpo dell' uomo sotto forma di bagno esercita ancor più potentemente dell' aria una tal proprietà, primo perchè nol trova come questa circondato da abiti; secondo perchè i fluidi gazosi minor densità possedendo dei liquidi, e in una data estensione presentando più numero di molecole al contatto, la sottrazione o l'addizione del calorico deve con più energia effettuarsi nell' acqua che nell' aria. È perciò dunque che l' acqua ci desta sempre una sensazione di calore o di freddo assai più intensa di quanto nol farebbe l'aria o qualunque altro gas alla stessa temperatura. Ora il bagno comunicando o sottraendo all' individuo che l' usa parte di calorico secondochè ne ha più o meno di esso, chiaro si vede che gli effetti debbono variar tanto quanto varia può esser la temperatura dell' acqua per cui ognuno può naturalmente persuadersi che gli effetti del bagno freddo differir debbono da quelli del caldo. È dunque tal varietà di temperatura che precipuamente somministrar ci deve la base delle divisioni. Che è quanto dire, per proceder senza tema di sbaglio, o almeno per quanto è possibile evitando gli errori, è necessario dapprima statuirci un linguaggio convenzionale; indicar cioè a qual grado

di calorico noi intendiamo che un bagno sia freddissimo, qual freddo, qual caldo. E in ciò fare non è che noi ignoriamo esser tal divisione arbitraria come tutte le altre che si son fatte e potrebbero farsi, e che non mai può esservi un limite al di là del quale un bagno può dirsi caldo, al di quà freddo; ma ciò praticando intendiamo dire, per non portare all' infinito la divisione di temperatura de' bagni, esser presso a poco tra tale e tal altro grado che quei particolari effetti sperimentansi. Per queste riflessioni appunto gli autori i quali si sono occupati in tal materia cominciano dal dividere i bagni in freddi, freschi, tiepidi, caldi e caldissimi. Dessi disser freddo quello la cui temperatura sta sotto i 15 g. T. R. dissero poi fresco quello la cui temperatura sta tra i 15 e 20 g. dell' istesso termometro; da questo grado a 25 tiepido, caldo sino ai 30 dopo del quale lo disser caldissimo. Altri autori, e Rostan specialmente comincia la divisione dal freddissimo che determina al di sotto del 10 g. T. R. e noi seguiremo la sua pratica. Però la nostra differente maniera di sentire in gran parte dovuta alla dolcezza del clima in cui viviamo richiede una modificazione della scala da Rostan e da altri ancora statuita. Di fatto in un bagno a 11. g: T. R. io provai quei stessissimi effetti che egli Rostan provò nella Senna ove il T. R. segnava appena 5. g. Per noi dunque è freddissimo quel bagno la cui temperatura non si alza al di sopra di 14 g: T. R. di qui ai 18 lo chiameremo freddo, fresco sino ai 22, tiepido sino ai 26, ai 30 caldo, caldissimo al di sopra di tal temperatura.

Alcuni Inglesi e Willich specialmente credono che un bagno non possa dirsi caldo se non oltrepassi la temperatura del sangue cio è al di sopra de' 29 g: d' onde potrebbe dedursi che l'aria non è calda se non ai 29 g. lo che qnanto sia assurdo e fuori proposito lo prova la giornaliera esperienza. Ciò premesso entriamo ora in materia.

Art III.

Degli effetti diversi prodotti dalla differente temperatura del bagno.

§. I.

Bagno freddissimo ossia al di sotto de' 14 g. T. R.

A Fine di avere resultamenti più positivi, in aprile del 1836 e verso l' 1. p. m. m' immersi in un bagno d' acqua attinta allora dal pozzo e che segnava 11 g. T. R. Provai allora un freddo intensissimo, o meglio uno scotimento nervoso che si estendea dall' esterno all' interno, accompagnato da una specie di spasmo periferico, da una contrazione della pelle che le dava l' apparenza di pelle di pollo. La periferia del corpo tutto, compariva scemata d' estensione e le membra sensibilmente più sottili per la *pressione* esercitata da un fluido specificamente più pesante dell' aria, e pel *rinserramento* dei tessuti dalla detta pressione e dall'azione del freddo operato, che sottrae e minora il calorico animale. Un anello, una calzatura

un abito che prima di tal bagno andavano stretti, dopo di esso vi si assestano comodissimi. Or tal rinserramento obligando gli umori che nello stato ordinario penetrano i tessuti esterni, a rifluire dalla periferia al centro, fece sì che i piccoli vasi soliti ad osservarsi alla superficie della pelle scomparissero. Il sangue quindi recandosi ed accumulandosi sugl' organi interni, questi venivan quasi minacciati da congestione. Il mio polso avvertivasi piccolo, concentrato, appena sensibile: dolorosissimi granchi mi travagliavano le membra, le inferiori specialmente. Tutto il corpo era in istato di violenta contrazione. Uno specchio che cercai mostrommi il volto pallido, giallastro; infossati gl' occhi, le orbita comprese da semicerchio violaceo: livide le labbra, affilato il naso, contratti i muscoli della faccia. Credei sollevarmi da tale stato col muovermi ed agitarmi, ma ogni minimo movimento accresceva il malessere e più gagliardi io sperimentava i su cennati sintomi, probabilmente perchè rinnovavasi l' acqua che stando vicino al mio corpo avea gia acquistato qualche grado di calorico. Cresceano i granchi, aumentavasi lo spasmo, provava doloroso stringimento al cuore, penosissima oppressione alla testa, all' epigastro, al petto. Il mio respiro diveniva penoso, irregolare, difficile, anzi inpossibile senza cacciar fuora dell' acqua almeno la parte anteriore del torace. Il mio cuore in tale stato battea fortemente aumentando i suoi sforzi come per superare la resistenza oppostagli dal rinserramento dei tessuti, e liberar così la macchina da quel penosissimo stato. Ma invano dappoichè i vasi

delle membra contratti, non ammettono allora che poca quantità di sangue. Le vene interne debbono quindi sempre più ingorgarsi, ed il prolungamento di tale posizione può, anzi deue produrre qualche funesta congestione, che sopra dissimo minacciare gli organi interni, fin a poter terminare con mortale apoplessia. Dopo quattro o cinque minuti mi trovai in tal bagno talmente intirizzito, intormentito, addolorato, per quanto mi fu forza abbandonarlo. Nè uscito quei fenomeni dissiparonsi; mantennesi il volto come lo descrissi. Impossibile mi riusciva frenare il tremito della mascella inferiore che fortemente battea contra la superiore. Manteneasi il polso ancor piccolo, concentrato ma più frequente; il cuore battea con forza e la pelle osservavasi di macchie violette coperta, segno non equivoco delle difficoltà che incontrava l' esterna circolazione.

Ben asciugato e vestito mi sentì alquanto sollevato, ma alcuni dei descritti fenomeni durarono una gran parte del resto del giorno. Sentivami inceppato in tutto il corpo i cui movimenti risultavan non liberi non agili. Non avvertiva sete, non fame: la bocca manteneasi lipposa, amara, e una sola suppa che presi ad ora di pranzo, bastò per darmi peso molesto allo stomaco. Infine successe forte reazione, e nel corso della notte ebbi a patire sonno breve, agitato, interrotto da immagini tristi, e da gagliarda agitazione, che mi costringea spesso a cambiar di sito. Celere, forte quasi febbrile avvertivasi il polso. La pelle caldissima urente fenomeno da

Marcard attribuito ad illusoria sensazione prodotta dal rapido passaggio da una bassa temperatura ad altra relativamente più elevata; di fatto un termometro ad essa accostato, montava più lentamente, che nello stato naturale. Ecco gli effetti immediati del bagno freddissimo che dissiparonsi interamente fra lo spazio di quarant' ore circa, con essersi promossa la traspirazione cutanea. Tali effetti però posson qualche volta proceder tant' oltre da produrre eccitazione tale da giunger sin a febbre assai gagliarda.

Non con eguale esattezza dir posso i suoi effetti d' uso, giacchè avendolo sperimentato per tre altre volte, provando sempre gli stessissimi effetti, rinunziai al pensiero di abituarmivi. Gli Autori per altro che hanno scritto de' bagni dei Russi e dei Fillandesi, dicono che l'abituale uso del bagno freddissimo fa divenir dura, screpolata, coriacea, farinosa la pelle, e che tutti i tessuti contraggono una rigidezza prematura.

Non è intanto da dimenticarsi che quei popoli ad evitare i troppo debilitanti effetti che produrrebbe l' eccessivo sudore grondante da tutte le parti del loro corpo, in uscir dal bagno caldissimo, per arrestarlo si buttano all' istante nel bagno freddo ed anche sul ghiaccio, per cui quegli effetti anche veri in tutta la loro estensione, son piutosto attribuibili a quel rapidissimo cambiamento di temperatura anzichè all' uso del bagno freddissimo. Dirò, cionondimeno, esser rarissimi e non prevedibili con sicurezza, i casi nei quali può il bagno in discorso, igienicamente

usarsi, ma inclino moltissimo a credere che mediante lunga abitudine, gran parte degli effetti attribuitigli diminuiscono d' intensità, e che diverrebbe molto tonico e ben indicato agl' individui poco irritabili, di fibra molle, e presso i quali ogni funzione mostrasi languire nello stato d' inerzia. In generale nel nostro clima è meglio astenersene.

§. II.

Effetti prodotti dal bagno da 14 in 18 g. T. R. ossia del bagno freddo.

Riesce però assai più prudente per ottenere effetti tonici usare il bagno alla temperatura tra 14 e 18 g. È vero che molti fenomeni da esso prodotti sono analoghi a quelli del precedente, ma risultan però meno gagliardi, meno durevoli. Di fatto immersomi in un bagno a 17 g. T. R. provai sensibilissimo brivido; ma sia che presto mi fossi abituato a quella temperatura, sia che le forze vitali non fortemente depresse, come nel bagno freddissimo, ben presto reagissero, certo siè, che subito svanì il malessere cagionato dal ricalcamento de' fluidi dalla circonferenza al centro, risultando meno istantaneo, meno intenso, meno prolungato che nel precedente. Pure la pelle era pallida, fredda: giallastro il viso ma non molto alterato; la testa, il torace, l'epigastro meno dolenti, meno compressi; meno difficile il respiro. I crampi agli estremi eran quasi nulli, pochissimo molesti, fugacissimi e che

facilmente scioglievansi agitandomi e facendo dei movimenti. Tali movimenti quindi, lungi dall'esser seguiti da penoso raffreddamento come nel bagno precedente, mi davano è vero nuovo leggierissimo brivido, ma non accrescea-no l' intensità de' cennati sintomi come nell'altro bagno, anzi continuando i movimenti sentivami sollevare. Il cuore battea con più forza, la circolazione acceleravasi, per cui la reazione succedea più presto e più permanente. Di fatto se io restava tranquillo, e senza muovermi, ben presto rallentavansi di nuovo la circolazione e la respirazione; e prolungando la durata del bagno risentiva un nuovo brivido (è il momento da uscirne) che presto diveniva freddo sensibile, e in generale accresceasi allora tanto la molestia de' sintomi da uguagliare quasi quelli del precedente. Ma uscendone prima che questo secondo brivido divenisse freddo sensibile, asciugandosi e vestendosi sollecitamente, avvertesi l' individuo che così bagnossi agile, fresco, ben disposto, nè tarda a sentire vorace appetito che sodisfatto, l' individuo stesso trovasi benissimo. Nelle ore seguenti il polso si rialza molto; la pelle diviene calda, estuante, il sonno nella notte alquanto agitato; il senso afrodisiaco con tutti i suoi fenomini moltissimo eccitato.

Tali sono gli effetti immediati e generali del bagno freddo, ma per altro non è da dimenticare che la temperatura di quello in discorso si accostava più a quella del bagno fresco che del freddissimo. I suoi effetti d' uso non possono

esser più vantaggiosi. Raddoppia l' energia degl' organi, consolida i tessuti della nostra macchina impedendo le perdite della traspirazione, ed aumentando l' attività del sistema digerente; e quindi agevolando i mezzi di riparazione spessisce le carni e le fa divenir dure e consistenti, come accade ai fanciulli che spesso bagnansi in acqua fredda: fenomeni pur osservabili tra gli abitanti del settentrione prodotti dalla temperatura dell' atmosfera in cui vivono. In fine il bagno freddo lascia sull' individuo sano, un' impronta di forza e di attività notevolissima.

Come d' altra parte appresso osserveremo, tal bagno non può a tutti convenire perchè ove non produce i cennati effetti ristoranti, ed altri per errore si ostini a volerne continuar l' uso, affievolisce la machina producendo coliche e diarrea. Gli antichi medici ben conosceano questi opposti risultamenti del bagno freddo, per cui disse Galeno *vel roborant vel obruunt facultatem et torporem inducunt.*

§. III.

Effetti prodotti dal bagno alla temperatura di 18 a 22 g. T. R. ossia del bagno fresco.

Il bagno che a tutti, e meglio di ogn' altro può convenire è quello di cui ora parleremo. È vero che tal bagno, specialmente alle persone che non vi sono avvezze, dà un certo brivido che si prolunga entrando esse in detto bagno grada-

tamente. Ove però l'individuo gittavisi tutto ad un tratto, patisce non v'ha dubbio subitanea impressione di freddo, ma questa svanisce all'istante se egli si agita e si muove; in caso opposto rallentasi la circolazione, il respiro divien più raro, scema la calorificazione, e sebbene non arrivi a promuovere forte brivido come il bagno precedente, pure è tale il malessere che ne sente l'individuo, da bastare perchè venisse obligato di uscirne, cosa che può facilmente evitarsi movendosi. Risulta allora tal bagno marcatamente tonico, e l'individuo che l'usò si sente ben disposto, più agile, più forte. È in esso aumentata la contrattilità muscolare, cresciuto l'appetito, agevolata la digestione. Rafforza le costituzioni deboli, delicate e molli, strugge molte cattive predisposizioni; e spesso vale finanche a guarire alcune croniche affezioni. Io dunque abbastanza raccomandar non posso l'uso abituale di questo bagno, non essendovi cosa di esso più salutare.

È infatti utilissimo; e molto se ne giova il nostro pubblico nell'uso che fa del bagno di mare durante la bella stagione. La temperatura di questo essendo allora eguale a quella del bagno di cui abbiam ora parlato, i suoi effetti poco o nulla differir debbono. Io ho trovato infatti nell'està del 1836, . . . 37, ... 38, che il calorico di cui gode quell'acqua non mai oltrepassa i 23 g. T. R. come neppur scende mai al di sotto de' 20 g: dell'istesso termometro. Nè qualche giorno di pioggia basta a produrre sen-

sibile cambiamento. Nel 1838 continuando le mie sperienze sino ai 5 di settembre, nel solo bagno che rimaneva alla Vittoria, malgrado che nei primi di detto mese il tempo fosse piovoso e fresco, e la stagione bastantemente inoltrata, pure il T. di R. immerso nell'acqua segnava quasi il 21mo g. Ciò come ognun vede costituisce quello che abbiam detto bagno fresco, però partecipante più del tiepido, anzichè del freddo. Ora, giacchè la temperatura del bagno di mare è indubitatamente la stessa di quella del bagno fresco domestico, i suoi effetti debbono essere egualmente corroboranti egualmente giovevoli: anzi il bagno marino deve risultare ancor più segnatamente tonico, per i sali che in copia trovansi sciolti in quell' acqua, per la percussione che le onde esercitano sul nostro corpo, pel flusso e riflusso, infine per l' esercizio del nuoto.

In vero, gli sforzi che nuotando fa l'uomo per superare la colonna dell' acqua che oppone resistenza al suo moto progressivo, costituiscono un vero esercizio di ginnastica utile ancor più di qualunque altro come danza, scherma, caccia, bigliardo ec. che promovendo la traspirazione, vengon così dimezzati i vantaggi da tali esecizî prodotti, lo che non ha luogo nuotando.

Possiamo dunque francamente dire, che il bagno di mare, meglio ancor del bagno fresco domestico, rafferma i tessuti e la pelle specialmente; compartisce del vigore a tutta l' animale economia: accresce l' energia di tutti gli organi, e di qualunque funzione. Di fatto appena l' individuo

esce da tal bagno, non tarda a sentir preciso bisogno di mangiare, e questo sodisfatto, la digestione succede facilissima. A quel Re di Siragusa che trovava poco appetitosa la salsa nera tanto encomiata dagli Spartani, - vi manca, disse un Lacedemone, la miglior cosa, l'appetito cioè che noi acquistiamo, esercitandoci al nuoto nell'Eurota -- A conchiudere, il bagno di mare costituisce uno de' mezzi piu vantaggiosi che proporre si possono alle persone deboli delicate, poco irritabili, che han pelle lassa e molle, flosci i tessuti, e gli apparati tutti languenti in inerzia funesta.

Non posso terminare questo articolo senza dir qualche parola sovra una irregionevole opinione che comunemente suole in qualche anno prevalere. Non è raro sentir dire, *quest' anno i bagni fanno male*, attribuendosi così all' uso di essi malefica influenza, per qualche tristo accidente avvenuto a qualche individuo bagnandosi. Ma si è all' intemperanza, alla mancanza di calcolo di chi si bagna nel riflettere se quel bagno gli compete o pur no, che attribuir si debbono i perniciosi effetti che qualche volta sperimentansi. Si bevon liquori, s' ingoja acqua ferrata in quantità, si mangia, si stravizza; senza regola, senza metodo; al sole all' umido, al vento, e poi si attribuiscono al bagno quegli effetti solo dovuti all' inosservanza di quelle regole e precauzioni necessarie che in appresso esporremo. Viene allora il pubblico a privarsi così di un mezzo tanto salutare quanto lo è il bagno marino, del quale convenientemente usando, possiam dirlo senza tema di sbaglio, le

scrofole, la rachitide, la clorosi: i flussi bianchi ed infinite altre malattie di languore comunissime in Napoli, non menerebbero tanti danni quanto tutto dì ne veggiamo.

§. IV.

Degli effetti prodotti dal bagno alla temperatura di 22 a 26 g. T. R. ossia del bagno tiepido.

Non possiam dire lo stesso del bagno tiepido, cioè della temperatura di 22 a 26 g. T. R. L'uomo sano e ben complesso che in tal bagno s' immerge non prova senso di caldo nè di freddo, gli effetti dunque da esso prodotti sono poco notevoli e difficili a specificarsi; pare però che non dando alcun senso positivo di caldo o di freddo, non possa riguardarsi nè come debilitante assoluto, nè come assoluto corroborante, se pur non si voglia riguardare come leggiermente tonico per la pressione che l' acqua piu dell' aria esercita sul nostro corpo.

In ogni modo tal bagno più che ogn' altro è sommamente igienico, e ben conviene alle persone non aventi bisogno d' indebolirsi, o di fortificarsi, caratteri irrefragabili della perfetta salute. Egli giova nettando la pelle dalle concrezioni della polvere e del sudore su di essa accumulate, che turando le estremità de' vasi esalanti, ed impedendo così le loro funzioni potrebbero avvenirne delle irritazioni producenti spiacevole prurito, varie eruzioni perniciose, come erpeti,

prurigine, e pustole d' ogni specie, secondo le individuali disposizioni; o anche mal effettuatasi l' esalazione, funeste revulsioni verso i visceri.

Infine questo bagno ammorbidendo i tessuti, facilitando i movimenti, rinvigorendo le membra affatighate, producendo un senso di freschezza senza irritare, senza affievolire: moderando la circolazione e rattemprando l' ardore de' sensi, ben si usa dopo violenti esercizî del corpo e dello spirito; giova molto agl' individui irritabili.

§. V.

Effetti prodotti dal bagno alla temperatura di 26 a 30 g. T. R. ossia del bagno caldo.

Il grado del calorico di tal bagno essendo eguale a quello di cui godono le parti interne del corpo dell'uomo, avviene che chi in esso s'immerge prova tosto un piacevole senso di calore, il polso si rialza alquanto, ed il respiro si accelera insensibilmente. Lieve sudore copre le labbra, la fronte, le tempia il contorno degli occhi. Provasi in tale stato un dolce abbandono, una calma inesprimibile, un' irresistibile inclinazione al sonno. Ben presto il senso afrodisiaco si eccita, e gli organi ad esso appartenenti ne sperimentano gli effetti. Un tal bagno insomma è veramente voluttuoso, e i popoli dediti alla vita sensuale sono quelli che ne fanno piu uso.

Or il rialzamento del polso, l' acceleramento del respiro, l' afrodisia che sperimentasi, il dis-

sipamento della stanchezza, il ristabilimento delle forze esaurite, l'incitamento al sudore, sono stati fenomeni che ad alcuni han fatto riguardare come tonico un tal bagno. Marcard specialmente una ben lunga parte dell'opera sua la consagra a provar ciò. Willick pretende altrettanto, e conchiude che tal bagno, sebben calmante, risulta come fortificante indiretto. Ciò sarebbe lo stesso che dir tonico il salasso, perchè in molti casi rialza le forze abbattute, e il polso depresso ed inceppato per pletora.

A dirla dunque ingenuamente, quello stato di eretismo che tal bagno produce non è che fugace, le conseguenze di esso son tutt'altre, non potendosi negare che il suo uso abituale indebolisce la macchina, essendone principale causa l'accresciuta traspirazione. Ippocrate ben conobbe tal verità, e perciò disse -- *ubi quis saepius calido utitur balneo, haec mala; carnium effeminatio, mentis torpor nervorum incontinentia.* Ben può dunque tal bagno convenire a chi ha bisogno d'indebolirsi e forma un dei migliori mezzi antiflogistici di cui, colle debite cautele, puo la terapia medica giovarsi in molte flemmasie.

Uscendo da tal bagno si avverte un brivido, un leggiero senso di freddo che asciugandosi presto e coprendosi degl'abiti tosto svanisce. Quel sentimento di ben essere che si sperimentò durante il bagno continua per tutto il resto del giorno: sentesi l'individuo fresco; se non più forte, certo più agile, e le funzioni tutte, se non con più energia, si compiono

con più facilità certamente. Non mai però è da dimenticarsi che l'uso abituale di tal bagno debilita e rilascia come l'uso prolungato di ogn' altro calmante, di ogn' altro rilasciante.

Si assorbisce in tal bagno? Falconner dice che un adulto dopo tal bagno pesa dippiù, dal che egli conchiude che assorbisce dramme 48 per ora. Io non ho provato mai tal fenomeno; e in verità se il corpo ivi assorbisce non deperde pure per la traspirazione che vi si eccita? Comprendo bene che questa può esser minore del fluido assorbito, ma tal fatto avrebbe bisogno di più esatte sperienze. Lasciamo per ora ai fisiologi tal questione.

§. VI.

Bagno caldissimo.

Questo bagno non mai è scopo dell'igiene: si usa piutosto con mira terapeutica nelle flemmasie cutanee croniche, nei reumatismi per cui sarebbe superfluo al nostro scopo il parlarne.

ART. IV.

Diversità di effetti prodotti da' bagni alle varie cennate temperature secondo l'età, il sesso, temperamento ec.

Fin quì non abbiam considerato la varietà degl' effetti de' bagni che relativamente alla qualità, alla mobilità o immobitità del fluido im-

piegato, e principalmente riguardo al grado di sua temperatura. In ciò fare per altro abbiamo avuto per soggetto delle nostre osservazioni, solamente individuo ben costituito, forte di corpo, nel meglio di sua età, non avverso anzi abituato all' uso del bagno, in clima temperato, in luogo ed in ora conveniente. Ma gli effetti dei bagni non variano solo per la qualità, mobilità o immobilità del fluido adoperato, non per la diversa temperatura di esso, ma variano pure secondo l'età, il sesso, i temperamenti, le abitudini, l' inclinazione o avverssione all' uso del bagno; infine secondo i climi e le stagioni.

§. I.

Età.

Io dissi come difficil cosa ell' è abituarsi al bagno freddissimo un individuo giovane, forte, sano di corpo; può dirsi dunque lo stesso di qualunque altra età, temperamento ec. Dissi ancora i salutari effetti che ricava il giovane dall'uso del bagno freddo; ma nulla di simile sperimenta l' uomo vecchio: in lui le forze produttrici del calorico essendo troppo affievolite, risorge difficilmente da quello stato di abbattimento in cui cade immergendosi nel bagno freddo. Che se per poco avesse predisposizione a pletora cerebrale, correrebbe pur rischio di venir sorpreso da fatale apoplessia. Per ultimo i tessuti de' vecchi, han tanta tendenza all' indurimento per quanto deve

temersi di accrescerlo come avverrebbe usando il bagno freddo. I bagni dunque che in tale età posson meglio convenire, sono i tiepidi ed i caldi ancora, cioè alla temperatura di 22 a 30 g. T. R.

Dicasi l' istesso della prima età, ma per ragioni diverse. Usano alcuni popoli del nord d' immergere i loro neonati nel bagno freddissimo, e non v' ha dubbio che molti fra essi così allevati mostransi sani e robusti. Ma quanti individui sebben cresciuti con viziosa educazione pur veggonsi dotati di ercule a forza, di fortuna salute? Può dunque ben dirsi che per reggere un neonato all' aspra e dura prova del bagno freddissimo, avea già dovuto sortir dalla natura forte costituito.

Ma ammesso pure che la fortezza di alcuni sia dovuta a tal pratica, quanti altri della stessa non restan vittime? Non è raro di fatto veder bambini così allevati in preda all' etisia rachialgica e ad altre orribili malattie soggetti. I bambini nati deboli, debbono necessariamente soccombere a tal pratica, mentre un' educazione meglio regolata potrebbe fortificarli, o almeno conserverebbe questi esseri, che pur non forti, potrebbero rendersi utili mercè il loro ingegno.

Non sarà mai dunque, che che ne abbia detto G. G. Rousseau, che noi ci persuaderemo a tuffare in bagno freddo un neonato, che viene dal sen della madre, cioè da una temperatura di circa 30 g. T. R. rapidissimo e brusco passaggio, che quello sopportar non potrebbe per la sua costituzione, per la estrema sua sensibilità.

Nè quand' anche vi regesse i pericoli sarebbero finiti. Soffrono i bambini qualche mese dopo la loro nascita malattie eruttive, depurazioni cutanee delle quali il bagno freddo potrebbe impedirne lo svolgimento, ed anche svolte retrospingerle, non senza grave danno. Marcard cita molti esempî di tal natura, e soggiunge, formar già vera malattia pel bambino, quello stato di durezza che la sua pelle acquista coll'uso del bagno freddo. Egli dice averla veduto in alcuni di essi così allevati, sì dura, sì callosa, sì ruvida attorno alle anche specialmente, che si screpolava, per cui era necessario coprirla di corpi grassi, untuosi per renderla più estensibile, più pieghevole. Possiam dunque conchiudere che sarebbe ben imprudenza tuffare i neonati all' istante che vengono alla luce, in un bagno freddissimo.

Non può intanto negarsi, esser savio principio avvezzare i bambini ad ogni temperatura, ma per ottener ciò bisogna proceder per gradi. Qualora dunque si volesse compartire all' infante costituzione più robusta, più tonicità alle sue carni flosce per mezzo del bagno freddo, indicatissimo in tali casi, bisogna prima abituarlo al bagno tiepido, che in quest' età risulta molto utile favorendo le funzioni della pelle, allora sede di lavoro efficacissimo, per poi gradatamente e con precauzione passare al fresco, ed al freddo ancora, allorquando per lo crescer del bambino, posson credersi le sue forze capaci di reagire contro l' azione del freddo. Per tal modo senza

temere alcuno inconveniente, possono i bambini abituarsi all' uso utilissimo del bagno freddo, mercè il quale si ovvierebbe a tante malattie di languore, frequentissime nel nostro clima.

L' adolescenza e la virilità sono i due periodi dalla nostra vita, ne' quali il bagno freddo può produrre minori inconvenienti, e noi abbiam veduto quanto profitto può ritrarsi da esso e dal fresco ancora, avendo però sempre riguardo alle circostanze che or ora andremo esponendo.

§. II.

Sesso.

La differenza delle funzioni generatrici cui natura destinò l' uomo e la donna, procedente dalla diversa costituzione organica dell' una, e dell' altro, fa sì che i diversi agenti non esercitano su d' entrambi identica influenza.

La sensibilità estrema della donna, la rende maggiormente suscettiva che l' uomo d' ogni impressione. Perciò per essa bastano eccitanti meno energici, ed i bagni freddi risultan quasi sempre nocevoli.

Il mezzo bagno freddo peraltro, l'usa spesso con profitto l' igiene come tonico per le giovani al tempo della pubertà, allorchè la mensuale evacuazione che succeder deve, tarda troppo a comparire, per difetto di bastevole attività dell' organo, che deve darvi esito. Ma perchè tal

pratica possa riuscir bene, bisogna che la paziente sia dotata di suscettibilità nervosa moderata e non eccessiva; che le sue forze sian tali da poter reagire contro l'azione del freddo. Ad evitare dunque qualunque inconveniente, in tali casi è sempre meglio usare il bagno di mare fresco, i cui effetti risultan segnatamente più tonici per le già esposte ragioni. V. p. 18 e seg.

In generale dal bagno fresco posson le donne ritrarre molto profitto. Le loro carni coll'uso di esso si assodano e divengon dure, consistenti: tutti gli organi, le funzioni tutte si avvivano: Ma non debbono esporsi a tal bagno, se non molti giorni prima, ed alquanti dopo il mensuale tributo, per evitar così qualche funesta soppressione. È pur utile che se ne astengano durante la gravidanza e l'allattamento, nel qual tempo possono benissimo usare il bagno tiepido.

§. III.

Temperamenti ed abitudini; inclinazione od avversione all' uso del bagno.

Gli effetti de' bagni se varian molto secondo la differente temperatura di essi, la diversità del sesso e dell' età di chi si bagna, non varian meno per la diversità dei temperamenti e per le diverse abitudini di chi l' usa. Di fatto l' individuo in cui predomina il sistema nervoso, trova freddo ed anche freddissimo quel bagno, che sembrò fresco od anche tiepido all' individuo

in cui predomina il sistema locomotore. In tal caso il bagno freddo produce gli effetti del freddissimo, o del fresco, non più per la effettiva temperatura, sì bene per il temperamento dell' individuo che si bagna. Condizione ella è questa importantissima perchè venga calcolata esattamente, potendo l' oscitanza di essa produrre tristissimi effetti.

Nè minore attenzione merita l' abitudine di colui cui prescrivesi il bagno. L' individuo avvezzo all' uso del bagno freddo, trova tiepido ed anche caldo quel bagno che ad altro non abituato sembrò fresco od anche freddo. Rostan di fatto usando il bagno a 36 g. T. R. per determinare gli effetti del bagno caldissimo, trovò di un freddo insopportabile un bagno a 27 g. dell' istesso termometro: mentre Marcard abituato al bagno freddo, sperimentava gli effetti del bagno caldissimo alla temperatura di 27 g. Bagnandomi un giorno in compagnia del mio amico e collega Dr. Jannuzzi, trovò egli il mio bagno d' un freddo insopportabile, mentre per me riusciva tiepido: all' opposto trovava io caldissima l' acqua del suo bagno, che per lui riusciva appena tiepida.

In tal differente modo di sentire influiva la diversità dei temperamenti, più la diversa abitudine. Gl' individui deboli dunque e non dotati di forze sufficienti da poter reagire contro l'azione del freddo, i non abituati debbono astenersi dal bagno freddo, tanto più in quanto che sopra essi produrrebbe gli effetti del bagno freddissi-

mo. Debbono pure astenersene i pletorici e gli eminentemente nervosi, per le ragion' istesse per cui privar si debbono dall' uso di liquori spiritosi le persone disposte alle affezioni infiammatorie. In tali casi possono ben convenire il bagno fresco; ed il tiepido ancor meglio, e in questo bagno appunto la donna irritabile il giovane ardente trovan la loro calma la loro quiete. Pure nulla di più ovvio quanto sentir prescrivere *bagno freddo* alla donna lasciva al giovane molto vigoroso e ben complesso; ma dopo quanto abbiam detto circa gli effetti di tal bagno ben può calcolarsi quanto si va lungi dal vero.

Oltre a quanto abbiam detto, v'hanno alcuni individui la regione epigastrica de' quali trovasi dotata di tal sensibilità da riuscir per essi insopportabile qualunque baguo, il freddo specialmente. Per essi l' igiene usa con più profitto il mezzo bagno a moderata temperatura, per pulire la pelle e renderla più atta a compiere le sue funzioni. Tal mezzo bagno a loro dire, non li opprime e non li tormenta, mentre gli effetti che produce poco o nulla variano da quelli che possono ottenersi dal bagno generale.

Non è d'altra parte da dimenticarsi che molto influisce a render insopportabile il bagno l' avversione che alcuni hanno per le stesso.--Mi fruttò il bagno, dice Rostan, effetti tristissimi in casi ne' quali sembrava indicatissimo. Certe donne provan tanta ripugnanza pel bagno, da riuscire impossibile il determinarle ad usarlo; singhiozzano, si soffocano, e perdono fino i sensi

non per altro motivo che per la ripugnanza -- Nè ciò recar ci deve meraviglia; narra la storia di Pietro il Grande che egli si spaventava ed impallidiva alla sola vista dell'acqua in movimento, natural ripugnanza che egli seppe vincere, coll'abitudine soggiogando la natura.

Io conosco qualche dama amantissima della nettezza, e solo tal sentimento può indurla ad usare qualche bagno, e per immersione. I suoi nervi naturalmente mobilissimi trovansi in grandissimo tumulto la mattina ch' ella al bagno si dispone. In simili casi è meglio astenersene potendo avvenirne de' tristi effetti.

I temperamenti che possono trar profitto dai bagni freddi, sono quelli nei quali predomina il sistema muscolare, il sanguigno non ispinto alla pletora, infine gl' individui presso i quali la pinguedine esubera. Bisogna per altro non lasciarsi ingannare dalle apparenze -- Ho veduto, dice Marcard, persone a grosso ventre, e di temperamento apparentemente sanguigno trovarsi male col bagno freddo che usavano per fortificare i loro nervi.

In generale possono giovare i bagni freddi a tutti gl' individui deboli, sfiancati abbattuti dotati di moderata sensibilità nervosa e di forze sufficienti a poter sopportare l' azione del freddo e reagir contr' esso, senza di che potrebbero riportarne delle ostinate diarree, delle emottisi perniciose.

Ma siasi qualunque il temperamento l'età, il sesso, il bagno freddo è controindicato per

quell' individuo che soffre eruzioni cutanee, sudori fetidi ai piedi, che potrebbero scomparire non senza grave danno. I bagni tiepidi e caldi ancora, che non fan temere simili pericoli, possono essere utilmente usati.

§. IV.

Climi e stagioni.

Variano infine gli effetti de' bagni secondo i climi, secondo le stagioni: quindi non in tutti i climi, non in tutte le stagioni è cosa indifferente usare il bagno a qualunque siasi temperatura. Gli abitatori di fatto de' paesi caldi, sollevano le loro abbattute forze la mercè di un bagno tiepido e caldo ancora; mentre i popoli del nord sommo profitto ritraggono dal bagno freddo. Gli effetti che esso produce, abbiam già veduto come risultan fortificanti in clima temperato: ma non possiamo dire lo stesso per i climi caldi ove i bagni tiepidi risultano utilissimi -- Se si crede, dice il celebre viaggiatore Bruce, che il bagno freddo agisce come fortificante, in clima assai caldo, si va lungi dal vero. Ho io osservato, che trovandomi stanco e riscaldato per violenti esercizî di corpo, un bagno tiepido rinfrescava e riparava le mie forze molto meglio che un bagno freddo. -- Il non calcolare bene tal circostanza può produrre dei tristi effetti. Dobbiamo di fatto alla mancanza di tal riflessione la perdita del sapiente ed utile viaggiatore

svedese Biorn-sthal. Sperimentava egli gran giovamento dall' uso del bagno freddo nel proprio paese, volendo praticare altrettanto in Oriente vi lasciò la vita.

Invero nei climi caldi trovandosi la pelle in continua traspirazione perchè questa vien bruscamente sospesa dal bagno freddo, e pel ricalcamento de' fluidi dalla circonferenza al centro, possono, anzi debbono avvenirne delle congestioni nei visceri, altrettanto più funeste, per quanto l' istantaneo passaggio dal caldo atmosferico di quei climi alla temperatura del bagno freddo, opera più istantaneamente il succennato ricalcamento de' fluidi.

E dato pur che ciò non avvenisse, e che la reazione avesse luogo, soffrirebbe l' individuo in conseguenza di tal bagno, calore mordente alla pelle, turgore alla faccia, vertigini, insonnio, o sonno agitato da tristi immagini, nessuna delle quali cose sarebbe da temersi usando il bagno tiepido in clima caldo, o il freddo in clima temperato.

Vale presso a poco lo stesso per le stagioni. Un bagno freddo nella calda stagione può produrre quelle stesse conseguenze che nel clima caldo, e per le stesse ragioni, ma con minor pericolo: mentre un bagno fresco o tiepido, meglio che qualunque altro, può valere a mantenere l' individuo agile e fresco per tutto il resto del giorno.

Al contrario nulla di più pericoloso nella stagione fredda quanto l'uso di un bagno caldo; l' individuo che usò tal bagno avrà freddo per

tutto il resto del giorno, e dovrà restar ben cautelato, in stanza ben condizionata e garentita dal freddo atmosferico, se non vuol correre rischio di costiparsi, e peggio. Il bagno freddo in tale stagione non richiede tante cautele, mentre niun altro mezzo val meglio per richiamare il calorico alla pelle, in quelle persone per altro per le quali non è controindicato. Con esso non si corre rischio di formar congestione su gli organi interni, perchè abituati in tale stagione a maggior afflusso di fluidi, e perchè i pori cutanei allora rinserrati dall' azione abituale del freddo atmosferico, risulta la traspirazione quasi nulla.

Non v'ha dubbio, la prima impressione che il bagno freddo in fredda stagione produce, è dispiacevole, ma stabilita la reazione un piacevole calore invade la superficie del corpo tutto, e l' individuo che così bagnossi, nel resto del giorno, avverte meno la fredda temperatura atmosferica, si sente più robusto; compionsi infine le funzioni tutte della vita con più energia, con più facilità.

A conchiudere i bagni freschi e tiepidi ancora, possono ben usarsi in ogni clima, in ogni stagione. I caldi ed i freddi han bisogno di maggiori cautele. In generale non è senza pericolo l' uso de' bagni caldi in climi freddi o nella fredda stagione; e de' bagni freddi in climi caldi, o nella calda stagione.

§. Ultimo.

precauzioni e regole generali da osservarsi nell' uso de' bagni.

Si è osservato che dal riposo passando al bagno freddo sperimentansi degli effetti debilitanti. È dunque necessario prima di usarlo far del moto tale, per quanto non riscaldi, e molto meno ecciti il sudore dell' individuo.

Le congestioni verso i visceri ed il cervello specialmente essendo frequenti, è necessario non entrarvi a poco a poco, ma buttarvisi tutto ad un tratto, e se si può, immerger prima la testa, o almeno invilupparla di panni bagnati in acqua fredda. Tal precauzione utile per l' uso del bagno fresco, si rende necessaria pel bagno tiepido, e pel caldo ancor più.

Uscendo dal bagno freddo è utile asciugarsi presto, con panno ben asciutto ma non caldo, strofinar la pelle sollecitamente e fortemente, subito vestirsi e riprendere un moderato esercizio da non provocar sudore.

La durata del bagno freddo deve regolarsi a seconda dell' impressione che produce. In generale dev'esser breve tanto più, per quanto la suscettibilità nervosa è più esaltata, e si consiglia uscirne al secondo brivido, o meglio prima che l' impressione piacevole successa al primo brivido sia svanita vedi pag. 16.

È sempre meglio usarlo in acqua mobile, ed in luogo da potervi esercitare il nuoto o almeno dei liberi movimenti.

Si scanzi di entrare nel bagno freddo durante la digestione, precauzione ancor utile ma non indispensabile per i bagni tiepidi e caldi; dopo dei quali è bene asciugarsi accuratamente e presto, con panno asciutto e caldo, e strofinarsi la pelle con tessuto di lana. In tutto il resto del giorno poi si avrà cura di garentirsi bene dalle impressioni dell' atmosfera, specialmente se il tempo trovasi umido o freddo.

Alcuni abili autori hanno osservato contrarsi facilmente delle febbri intermittenti bagnandosi in qualche riviera dopo forte pioggia, qual fatto potrebbe probabilmente trovar sua spiega nei frantumi di sostanze organiche in decomposizione, che comunicarono all' atmosfera del luogo ove giunsero, le deleterie qualità delle maremme. Si è per questo che si dovrà evitare di bagnarsi nelle riviere dopo forte procella.

Finalmente credesi dannoso bagnarsi durante la canicola, ma io non comprendo qual deleteria specifica virtù possa avere. Suppongo però, che il sole in tal epoca dardegiando coi suoi cocenti raggi più direttamente, e quasi verticalmente, usando il bagno nel mare o in fiumi nelle ore calde, possono riportarsi congestioni cerebrali, infiammazioni alle meningi, e sopratutto le resipole, volgarmente dette *colpi di sole*, lo che avrà potuto influire a riguardar come dannoso lo bagnarsi durante la canicola. Se è dunque così come io credo, ad evitare ogni danno basta bagnarsi nelle ore in cui il sole risulta meno ardente, cioè o la mattina di buon

ora, o la sera dopo verificata la digestione del primo pasto, o prima del secondo, o pure usando il bagno domestico.

Il nostro popolo per bagnarsi sceglie più volentieri l' ora del meriggio; pratica riprovevolissima, atteso quanto abbiamo detto, ed io non posso terminar meglio il mio breve lavoro, che raccomandando di evitare l' uso del bagno di mare nelle più cocenti ore dei giorni di està, o almeno di non mai uscire dallo stanzino al bagno destinato.

SBN 601659